

## DOPORUČENÍ PRO DOMÁCÍ PÉČI PO OPERACI AMREICH A CALISTAR

Vážená paní,

domácí pooperační péče je nedílnou součástí Vaší rekonvalescence, a hraje tak nezastupitelnou roli. Domácí péče se může do značné míry podobat Vašemu běžnému životu. Pro dosažení co nejlepšího výsledku je však důležité dodržet několik pravidel a omezení.

Pokud není doporučeno jinak, je nutné do 1 týdne kontaktovat ošetřujícího lékaře (gynekologa nebo praktického lékaře) a sdělit mu, že jste byla z nemocnice propuštěna do domácí péče. V případě pracovní neschopnosti je nutné ošetřujícího lékaře do pěti pracovních dnů od propuštění navštívit osobně.

### DŮLEŽITÉ ZÁSADY A REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

- Po dobu 3 – 4 týdnů **NESEDEJTE na tvrdou podložku!** Používejte podložní kolo (možné použít např. dětský plovací kruh). Vhodné mít připravené již do auta na cestu domů. Na WC je možné dosedat.
- Operační zákrok a pooperační hojení obvykle nelimitují v možnosti volného pohybu. Naopak **krátké procházky a běžná sebeobsluha** (samostatná hygiena, oblékání, příprava a konzumace jídla, další fyzicky nenáročné činnosti) jsou **VHODNOU** součástí pooperační rehabilitace.
- Z lůžka vstávejte přes bok ihned do stoje (sesunout dolní končetiny z lůžka, tlačit loktem a dlaní do postele a zvedat se přes bok ihned do stoje) nebo se přetočte na břicho, vzepřete se o dlaně a za pomoci rukou vstaňte.
- V případě dlouhodobějšího upoutání na lůžko nebo omezené pohyblivosti jsou **NEZBYTNÁ** dechová cvičení, pravidelné změny polohy na lůžku a procvičování dolních končetin.
- Během následujících 6 týdnů se **POUZE SPRCHUJTE**. Koupání ve vaně, bazénu apod. je velmi nevhodné! Současně dbejte o **zvýšenou hygienu rodidel**, tzn. zejména mytí po každém vyprazdňování. **Operovanou oblast větrejte a udržujte v suchu.**
- Hojení operační rány je spojené s mírnou bolestivostí. Ta by měla pozvolně ustupovat. Pro snížení těchto bolestí jsou dostačující **běžně dostupné léky** na bolest (např. Paralen, Ibalgin, Brufen, Diclofenac) ve standardním dávkování uvedeném v příbalovém letáku.
- V pooperačním období je třeba dbát na pravidelné vyprazdňování moči a stolice. Optimálně by měla být stolice alespoň jednou za 48 hodin. V případě průjmu, který bývá častější při užívání antibiotik, je vhodné doplnit stravu o tzv. probiotika (zakysané mléčné výrobky, kvašená zelenina, příp. tabletky). Při zácpě jsou naopak vhodná šetrná projímadla (např. Lactulóza). Vyhněte se usilovnému tlačení!
- V souvislosti s uvolňováním vstřebatelných stehů ve vrcholu pochvy se může objevit slabé zakrvácení nebo růžový výtok. Typicky přichází za 2 až 3 týdny po operaci a postupně slábne během dalších 2 týdnů.
- 6 týdnů od operace se **VYVARUJTE pohlavnímu styku.**
- 3 měsíce od operace **NEZVEDEJTE břemena těžší 5 kg** a **VYVARUJTE** se velké fyzické zátěži.
- 3 měsíce od operace **NEPOSILUJTE svaly dna pánevního.**
- 6 měsíců od operace se **NEDOPORUČUJE** jízda na kole a na koni. Vyvarujte se tělesné aktivitě spojené s výskoky, poskoky a silnými otřesy!

### PŘÍJEM POTRAVY A TEKUTIN

Propuštění do domácí péče obvykle znamená ukončení dietních omezení. V domácí péči můžete jíst i pít bez zvláštních omezení. Přesto je vhodné s ohledem na **bod 7** v prvních týdnech po operaci jíst častěji po menších porcích a vyhnout se nadýmavým těžko stravitelným, dráždivým a kořeněným potravinám. Vhodné je doplnění stravy o prostředky výživové podpory (např. Nutridrink). Při nutnosti užívat některé léky (zejména antibiotika), které byly nasazeny v souvislosti s operací, není vhodné pít alkohol.

## **NENORMÁLNÍ PROJEVY V POOPERAČNÍM OBDOBÍ**

Důvodem ke kontrole u lékaře je zejména vysoká teplota (nad 38 °C), stupňující se bolest, zástava odchodu plynů a stolice, opakované zvracení, silné krvácení, problematické a bolestivé močení, odchod stolice pochvou.

## **NÁSLEDNÁ FYZIOTERAPIE**

**Doporučujeme provádět 6 týdnů po operaci alespoň 2x denně pro postupné získávání kondice.**

Cévní fyzioterapie:

Vleže na zádech, dolní končetiny natažené, paže podél těla. Dělejte kroužky v kotnících oběma směry.

1. Poloha stejná, obě špičky přitahujte a propínejte současně.
2. Poloha stejná, střídavě přitahujte a propínejte jednu a druhou špičku.

Kondiční fyzioterapie:

- 1 Vleže na zádech, dolní končetiny natažené, paže podél těla S nádechem tlačte kolena do podložky, s výdechem uvolněte.
1. Poloha stejná, s nádechem tlačte kolena k sobě, s výdechem uvolněte.
2. Poloha stejná, s nádechem stáhněte hýždě, s výdechem uvolněte.
3. Poloha stejná, přitáhněte špičku na jedné dolní končetině ke stropu a suňte celou končetinu po podložce do strany a zpět. Poté nohy vystřídejte.
4. Poloha stejná, střídavě skrčujte a natahujte dolní končetiny.
5. Vleže na zádech, dolní končetiny pokrčené, paže podél těla, chodidla opřená o podložku. S nádechem stáhněte hýždě, s výdechem uvolněte.
6. Poloha stejná, s nádechem zvedejte špičky, s výdechem uvolněte.

Úspěšnou léčbu a brzké uzdravení Vám přeje kolektiv Gynekologicko-porodnického oddělení,  
Nemocnice České Budějovice, a.s.